


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 7 г. Пензы»**  
**имени Виталия Ивановича Лебедева**

«Рассмотрена»

Методическое объединение

Протокол № 1

от «29» августа 2023г.


 Е.В.Галактионова

«Согласована»

Педагогический совет

Протокол № 1

от «29» августа 2023г.

 Е.Н. Февралева

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«СОШ №7 г. Пензы»

им. В.И. Лебедева

Приказ № 143-он

от «29» августа 2023г.

 Л.М. Колпашникова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Ритмика»**

для обучающихся 1-2 классов

Пенза 2023 г.

## Пояснительная записка

Данная программа разработана и адаптирована для общеобразовательного учреждения на основе авторской программы дополнительного образования С.М. Сапожниковой «Хореографическая студия «Территория танца».

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Ритмика как вид искусства обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всем его многообразии. Высочайшей выразительности оно достигает при музыкальном оформлении. Музыка – это опора танца.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Воспитанник познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Ритмика воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому главная задача педагога – помочь детям проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Данная программа «Ритмика» (без специального отбора учащихся, в отличие от специализированных учреждений) рассчитана на 1 год и предполагает проведение занятий с детьми младшего школьного возраста (1 час в неделю, 34 часа) Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году воспитанники овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, и навыков и решают определенные задачи для достижения основной цели.

## Цели обучения

Основная цель хореографического обучения детей в школе – способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения.

- развить основные двигательные навыки;
- повысить гибкость суставов;
- умение ориентироваться в пространстве танцевального зала;
- формирование координации движений и моторной памяти, внимания, целеустремленности;
- развитие пластической выразительности и творческих способностей детей на основе музыкально-пластических движений.
- умение слушать музыку.

Перед педагогом хореографом стоят задачи:

- привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать их танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие),

-развить чувства ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве,

-воспитать художественный вкус, интересы, научить полноценно воспринимать произведения искусства. Основная задача курса – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими.

## Общая характеристика учебного предмета

На занятиях дети знакомятся с элементами музыкальной грамоты, изучают в движении средства музыкальной выразительности (темп, ритм, способы исполнения). Ритмичные упражнения развивают у детей координацию движений, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, исправляют природные недостатки (сутулость, развернутость стоп и т.п.). В ходе занятий особое внимание уделяется технике: прямая спина, ходьба с правильным положением корпуса, легкость в беге, гибкость корпуса.

Ритмика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения, а следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Важнейшее значение для музыкально – ритмического воспитания имеет правильный **подбор музыкальных произведений**. Весь материал курса построен на высокохудожественных образах русской и зарубежной классической и народной музыки, детского музыкального материала (песни, считалки), что, несомненно, способствует развитию и воспитанию музыкального вкуса детей.

На практических занятиях дети осваивают музыкальную природу искусства, приучаются к сотворчеству. У них развиваются ассоциативная память, внимание, творческие способности, а также инициатива и воображение, фантазия, умение передать характер музыки и содержание образа движением.

В работе с детьми школьного возраста основной задачей педагога является подведение детей к творческому исполнению упражнений с элементами импровизации через несложные задания. Он должен научить их свободно двигаться под музыку, не копируя других детей, самостоятельно находя движения передающие характер музыки, ее эмоциональный окрас.

Большую роль в занятиях с детьми играет их творческая инициатива и воображение, возбудителям которых является музыка, в качестве музыкального сопровождения надо использовать произведения, имеющие выразительную, яркую, живую мелодию. Только при этом условии движение будет естественно и органично сочетаться с музыкой. Кроме того, надо помнить, что дети этого возраста имеют небольшой запас движений, поэтому они смогут правильно реагировать лишь на музыку простую, хорошо им понятную.

## Содержание учебного предмета

### 4 КЛАСС

Осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность. Обще развивающие упражнения.

“ Ча- ча-ча ”, “Медленный вальс”, “Фигурный вальс”.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

Воспитательные задачи: подготовка к уроку, переключение от одного вида к другому в ходе танца.

**Основы классического танца:** в этот раздел входит знакомство с терминологией классического танца, приобретение подтянутости и устойчивости, лёгкости. Упражнения классического танца лицом к станку, на середине зала, способствующие постановке корпуса, ног, рук, головы, позиций ног и рук, развитию выворотности ног, лёгкости прыжка, танцевального шага, устойчивости и гибкости корпуса, координации движений. Классический танец лежит в основе хореографического искусства.

**Основы народно-сценического танца:** этот раздел совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развивая те группы мышц, которые мало участвуют в процессе классического тренажа. Народно-сценический танец овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, расширяет и обогащает их исполнительские возможности. Также учащиеся знакомятся с народными обрядами, традициями, жизнью и историей народа.

**Основы бального танца;** современная танцевальная культура; виды бального танца: историко-бытовые, детские, стандартизированные, латиноамериканские; особенности композиционного построения бальных танцев; техника исполнения бальных танцев; характер и манера исполнения; взаимодействие партнеров в паре; развитие музыкальности и чувства ритма; методика обучения детей бальному танцу

### Планируемые результаты

В процессе реализации программы у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные УУД.

Личностные результаты:

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально- ценностном отношении к искусству;

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей. У учащихся формируются умения:

- высказывание личностно-оценочных суждений о роли хореографии в жизни;

- решение творческих задач, участие в художественных событиях школы;

Метапредметные результаты:

- различные виды шага;

- основные виды прыжков;

- простейшие танцевальные элементы;

- как воспринимать сильную и слабую доли на слух, отмечая в движениях сильную долю хлопком, взмахом платка, притопом, а также на слух определять музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, осознано выполняя движения в этих размерах.

- дети должны знать, что каждый танец имеет свои содержания, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо не только запомнить движения и их последовательность, но и мобилизовать воображение, наблюдательность, творческие возможности.

- Самое главное во время занятий следить за правильной постановкой корпуса, за четким исполнением движений, за раскованностью, эмоциональностью, выразительностью.

Предметные результаты:

Ученик умеет контролировать своё тело через движения;

-умеет определять начало и конец в движении и мелодии;

-слышит ритмический рисунок мелодии;

-осознаёт средства музыкальной выразительности.

- двигаться в соответствии с характером, темпом, динамическими оттенками музыкального произведения, понятного детям по своему содержанию, сложности и объему. Критерий оценки при этом является правильность и выразительность движений, а также известная самостоятельность в наиболее правдивой передаче данной музыки.

- двигаться в соответствии со строением музыкального произведения: различать вступление к музыке и уметь использовать его как сигнал к движению; узнавать музыкальные фразы и части; начинать и заканчивать движение точно вместе с музыкой.

- различать длительность, несложные ритмические рисунки уметь исполнять их средством движения.

-легко, правильно и выразительно двигаться.

### Тематическое планирование

#### 4 класс

Содержание	Кол-во часов	Кол-во контрольных уроков
Введение в курс.	1	
Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев		
Разучивание основных движений танца “Ча- ча-ча ”.	9	1 ч ( II четв)
Работа над характером исполнения.	3	
Разучивание основных движений танца “Фигурный вальс”.	8	
Разучивание основных движений танца “Медленный вальс”.	8	1ч (VI четв)
Работа над техникой исполнения.	3	
ИТОГО	34	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**4 класс**

№ урока	Тема урока	Элементы содержания (ЦЕЛИ, КРАТКО)	Хар-ка деятельности уч- ся
1.	Обучение ритмики в 4 классе: цели и задачи. Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о технике безопасности на уроке, при разучивании танцев	Вводный урок .Показ и рассказ о технике безопасности на уроке при разучивании танцев.	Разучивание Основных понятий. Ходьба.
2.	Движения по линии танца. Перестроения для танцев	Разучивание движений применением перестроений линий.	Разучивание движений
3.	Музыкально-ритмические игры ( перестроения).	Разучивание Музыкально-ритмические игр.	Исполнение движений по линии танца, перестроения.
4.	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	Разучивание Движений на развитие координации	Занятия с элементы асимметричной гимнастики.  Работа над движениями
5.	Позиции рук. Основные правила.	Разучивание Позиции рук. Основные правила	Движения с использованием Позиций рук. Основные правила

6.	Позиции ног. Основные правила.	Разучивание Позиции ног. Основные правила	Движения с использованием Позиций ног. Основные правила
7.	«Этюд современного танца».	Разучивание основных движений и позиций.	Работа над отработкой движений.
8.	Показ основных рисунков используемых для танцев.	Показ изученных основных рисунков используемых для танцев	Контрольный урок Показ рисунков и перестроений линий.
9.	Партерный экзерсис.	Работа над исполнением движений партера.	Разучивание движений.
10.	Музыкально-ритмические игры.	Разучивание Музыкально-ритмические игры.	Разучивание движений.
11.	Разминка. Танец «Ча-ча-ча». Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Работа на Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	Разучивание движений.
12.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	Работа на Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса	Разучивание движений.
13.	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Работа на упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	Разучивание движений.
14.	Основные движения «ча-ча-ча» Классический экзерсис.	Основные правила Фигурного	Разучивание движений.

		вальса.	
15.	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	Разучивание Позиции ног, позиции рук. Классического экзерсиса.	Разучивание движений.
16.	Классический экзерсис. Показ танцев”.	Показ основных классических позиций ног и рук. Классические комбинации.	Контрольный урок. (классический урок)
17.	Упражнения на подвижности голеностопного сустава.	Разучивание движений из танца “Сударушка”.	Разучивание Упражнения на подвижности голеностопного сустава
18.	Упражнения танца “Ча-ча-ча”. Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	Разучивание упражнения танца “Ча-ча-ча”.	Разучивание Упражнения на подвижности коленных сустава
19.	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. «Фигурный вальс».	Разучивание танца “Ладочки”.	Отработка движений.
20.	Основные движения «Фигурного вальса».	Разучивание движений в паре.	Отработка движений.
21.	Традиции народа в своеобразии движений. Основные движения, перестроения «Фигурного вальса».	Разучивание танца “Дружба народов”.	Разучивание движений.



22.	Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	Танец “Вальс”. Разучивание движений в паре.	Разучивание движений.
23.	Музыкально-ритмический комплект игр “Последний герой”.	Разучивание Музыкально-ритмической игры “Последний герой”.	Разучивание движений.
24.	Закрепление. Танцы “Ча-ча-ча”, «Фигурный вальс».	Репетиция номеров “Сударушка”, “Ча-ча-ча”, “Ладочки”, “Ладочки”.	Разучивание основных движений.
25.	Музыкально-ритмические игры “Переноска мяча”, “Кто раньше	Разучивание Музыкально-ритмических игр	Разучивание движений.
26.	Основы бального танца «Медленный вальс»,	Разучивание комбинаций разных народов	Разучивание движений.
27.	Техника исполнения бальных танцев; характер и манера исполнения;	Разучивание Музыкально-ритмических игр “Медведи и пчелы”, “Яблоки”.	Игры для сплочения коллектива.
28.	Танцевально-ритмические упражнения	Разучивание Танцевально-ритмических упражнений “Чарльстон”, “Твист”, “Голубец”.	Разучивание упражнений “Чарльстон”, “Твист”, “Голубец”.

29.	Танцевально-ритмические упражнения.	Разучивание Танцевально-ритмических упражнений «лодочка», «квадрат», «вальсовый шаг».	Разучивание упражнений
30.	Разминка. Гимнастические упражнения	Основные гимнастические упражнения. «Мостик», «березка», растяжка в портере.	Разучивание гимнастических упражнений
31.	Разминка. Гимнастические упражнения	Разминка, растяжка.	Разучивание гимнастических упражнений.
32.	Экзерсис на середине.	Разучивание основных позиций рук и ног во время исполнения.	Отработка упражнений.
33.	Отработка танцев. Подготовка к концерту.	Разучивание новых упражнений. Прыжки, крутки.	Репетиция выученных номеров и отработка новых упражнений. Прыжки, крутки.
34.	Показ танцев «Ча-ча-ча», «Фигурный вальс», «Медленный вальс».	Показ освоения движений выученных из танца.	Урок – смотр знаний.

**Описание учебно-методического материала и материально-технического обеспечения**

1. Детская хореография. Методики. Постановки танца. Мастер-классы.
2. Методическое пособие по ритмике. Франио Г. Издательство «Музыка»

- 3.Л.Н. Алексеева «Танцы для детей» Москва Советская Россия 1982 г.
- 4.Полное руководство по обучению и любить балет. Роберт Greskovic. Hyperion. 1998
- 5.Руководство для бального танца Джеффри Аллен
- 6.Бальные танцы. Алекса Мура
- 7.Социальные танцы: Шаги к успеху, 2-е издание (Steps. ... Джуди Райт
- 8.Современные бальные танцы: Все шаги, которые вы Не ... Виктор Сильвестр
- 9.Бальные танцы Шаг за шагом (Учитесь вальс, В. ... Пол Bottomer
- 10.Давайте Танец: Учитесь Swing, фокстрот, румба, ... Пол Bottomer
- 11.Пересмотренное издание Sing Через день (Swinger, 1999), включает в себя некоторые новые и необычные пения игры со всего мира.
- 12.Пересмотренное издание Sing Через день (Swinger, 1999), включает в себя некоторые новые и необычные пения игры со всего мира.
- 13.Танцевально-экспрессивный тренинг. Т.А. Шкурко.
- 14.Как научить танцевать Н.Кауль.
- 15.Танцуют все. Л.В Браиловская, О.В Володина, Р.В Цыганкова.
- 16.Народные танцы О.В Иванникова.
- 17.Методика преподавания Народного танца. Г.П.Гусев.
- 18.Азбука классического танца. Н. Базарова.

#### **Литература для учеников:**

- 1.«Анхольт, Лоуренс Дега и Маленькая танцовщица» Рассказ о Эдуарда Дега Баррон,
2. Борнштейн, Рут. Танцующий человек. Clarion, 1978.
- 3.Близнецы на пальцах. Андерсон, Джоан. Анкона, Джордж (иллюстратор). Студия иллюстрированная книга, 1988.
- 4.«Жирафы не могут танцевать на Джайлс Андреа и Гай Паркер-Риса
- 5.«Плющ и Бин Обреченные на танцы» (Книга 6) от Энни курганы и Софи Blackall
- 6.Анджелина Балерина 25-е издание летия от Кэтрин Холаберд и Хелен Крэйг
- 7.Народные танцы О.В Иванникова.
- 8.Методика преподавания Народного танца. Г.П.Гусев.
- 9.Азбука классического танца. Н. Базарова.
- 10.Т. Барышникова «Азбука хореографии» Москва Рольф, 1999 г.
- 11.Танцевальная ритмика для детей. Т.И. Суворова – 8 изданий

#### **Видео помощь преподавателям ритмики:**

1. (dancehelp.ru)
2. Диски Народные танцы-мира 3 .www.erc-inc.com

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 Г.  
ПЕНЗЫ" ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ИВАНОВИЧА ЛЕБЕДЕВА,** Колпашникова  
Людмила Николаевна, Директор

27.10.23 14:00 (MSK)

Сертификат A5EFC11B28F0D82DFD6DCBBF692BCC48